

SAVONLINNA



VOIMAA VANHUUTEEN

Tilannekatsaus vuodesta 2019

Uutta toimintaa vuonna 2019

- Tanhuvaaran opiskelijat järjestivät liikuntaneuvontapäivät Kerimäen ja Punkaharjun ikäihmisille. Mukana 47 eläkeläistä.
- Xamkin opiskelijoiden vetämä kuntosaliryhmä aloitti kantakaupungissa.
- Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys aloitti kuntosaliryhmän Kerimäellä ja välitti etäjumppaa koteihin.



Vertaisohjaajien vetämä kuntosaliryhmä aloitti Punkaharjulla

Savonlinnan Voimaa vanhuuteen -toiminta 2019

Omaan tahtiin kuntoillen

Puravesi
14.2.2017

► Voimaa vanhuuteen -ryhmässä riittää hyvää henkeä. Vapaaehtoiset vertaisohjaajat apuna harjoittelussa. Pitäjissä kiitettävää aktiivisuutta.

Juusi Silvennoinen
PUNKAHARJU

Punkaharjulla hiljattain käynnistynyt Voimaa vanhuuteen -ryhmä aloittelee maanantai-aamupäivä kuntosalilla hyvintuulisissa merkeissä.

Pienen alkulämmittelyn jälkeen ryhdytään kiertämään kuntopiiri-hengessä laitteita läpi.

Liikunnanohjaaja **Sami Itkonen** on vetovastuussa, mutta hänen lisäkseen osallistujia avustaa joukko vertaisohjaajia.

Perusidea ryhmässä on, että kuntoilemaan pääsee omalle tasolle sopivaan tahtiin ja liikkeiden suorittamiseen saa tarpeen mukaan apua.

Lisäksi laitteita ja liikesarjoja on poimittu kuntopiiriin valikoiden - vaativimmat jätetään välistä.

Aiempaa kokemusta salilla harjoittelusta ei tarvitse olla ja usean ohjaajan voimin yksilöllistä ohjausta todellakin pystytään tarjoamaan.

Itkonen sanoo myös, että vertaisohjaajat usein tuntevat osallistujia jo ennestään, joten esimerkiksi sopivaa toistojen ja painojen määrää pystytään arvioimaan hyvin.

- Ohjaus on eduksi varsinkin alkuvaiheessa, että liikkeet oppii tekemään oikein, Itkonen toteaa.

Voimaa vanhuuteen -ryhmässä laitteet ja tekeminen ovat osalle jo ennestään tuttuja, osalle uudempaa.

Saara Venäläinen kertoi aloittaneensa ryhmän myötä kuntosalilla käynnin pitkän tauon jälkeen. Ohjausta ja joustavaa tekemisen tahtia Venäläinen piti tervetulleena, vaikka perustuntumaa

laittelsiin takavuosilta onkin.

Anja Kainulainen puolestaan sanoi aiemmin käyneensä niin sanotussa tavallisessa kuntosaliryhmässä aktiivisesti, joten saliharjoittelu sinällään oli tuttua.

Voimaa vanhuuteen -ryhmään Kainulaisen sai lähtemään se, että harjoittelun tahdissa on enemmän passallun varaa oman jaksamisen mukaan.

Paljon kehuja Venäläiseltä ja Kainulaiselta saa ryhmän tekemisen meininki.

- Täällä on tosi hyvä henki ja mukava liikkua, Venäläinen ja Kainulainen keuhuvat.

Usean ohjaajan voimin yksilöllistä ohjausta todellakin pystytään tarjoamaan.

Ryhmässä liikkumisen merkitystä korostivat myös vertaisohjaajina toimivat **Eeva Väisänen, Paula Häckli, Pia Itkonen** ja **Manna Pellii**.

He toteavat, että moni saa ryhmäkuntoutusta tekemiseen lisää pontta ja into liikkumiseen usein kasvaa. Sen myötä voi innostua paremmin myös omatoimiseen liikuntaan, tai muissa liikuntaryhmissä käyntiin.

- Lisäksi harjoittelun positiiviset vaikutukset alkavat näkyä melko nopeastikin. Sekin kannustaa osaltaan liikkumaan, ohjaajat toteavat.

Väisäsellä, Häcklillä, Itkosella ja Pellillä hyvä osaaminen ja kokemus liikun-

Yhteistyössä Savonlinna liikkuu -hankeen kanssa:

Ohjatut aamulenkit ja kaksi kuntosaliryhmää Sosterin kuntosalilla

**SYYSKUUN ALUSSA KÄYNNISTYVÄT
SAVONLINNA LIIKKUU -HANKKEEN TARJOAMAT**

OHJATUT AAMULENKIT

**TIISTAISIN KLO 9.30,
JALMARIN AUKIO (OLAVINKATU 56)**

**KESKIVIIKKOISIN KLO 9.30,
TYÖPAJA TELAKKA (TELAKKATIE 9)**

**Tervetuloa mukaan ohjatuille aamulenkeille!
Kesto noin 45 minuuttia.
Kävelylenkkien lomassa tehdään lämmittely-
ja venyttelyharjoituksia.**

Lisätietoja: Mikko Hietalahti, puh. 044 321 6384



Kerimäen
ulkoilupäivään
osallistui 95
ikäihmistä

VIE VANHUS ULOS

MUKAVAA
JUTTUSEURAA!

-TAPAHTUMA

Kerimäen Kalastajatilán teltalla 26.9.2019 klo
13.00-15.00

TARVITTAESSA
KYYYDITYS
TAPAHTUMAAN
JA TAKAISIN!

Ohjelmassa:



- yhteislaulua
- senioritanssiesitys
- liikuntamahdollisuuksien esittelyä
- tarkkuuspelejä
- museoalueeseen tutustumista
- Kerimäen apteekin esittelypiste

Tarjoilu: Kahvi, tee, mehu + pullaa ja makkaraa!

Ennakoilmoittautuminen 22.9. mennessä:
Maire Hämäläiselle puh. 0500 946539 (Ilmoita
kyytitarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä)

RAITISTA ILMAA!

Tapahtuman järjestävät:

* Kerimäen Eläkkeensaajat ry.

* Kaakkois-Savon Tules ry.

* Savonlinnan kaupunki / liikuntatoimi

* Eläkeliiiton Kerimäen yhdistys ry.

* Kerimäki-seura ry.

* Ikäinstituutti

* Kaakkois-Savon Sydänyhdistys ry.

* Kerimäen apteekki

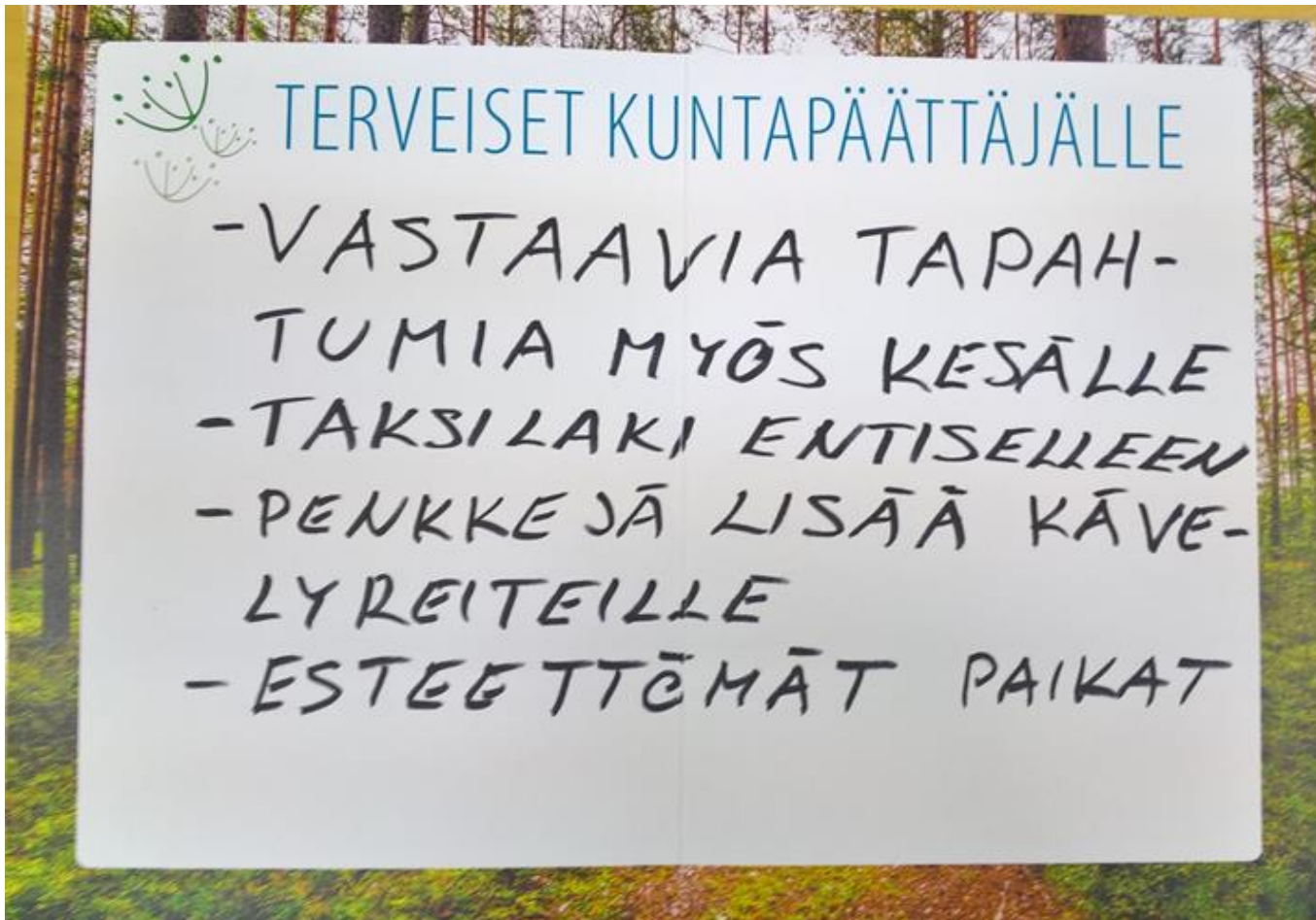
Yhteistyössä:

* K-Market Sairanen

* Kerimäen Osuuspankki

* Puruveden Kala-Harrit ry.

Ulkoilupäivään osallistuneiden toiveita



Lisäosaamista koulutuksista

Osallistuttu Ikäinstituutin koulutuksiin:

VoiTas – iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, 4 hlöä

Iloa istumatanssista – tukea tuolista, 1hlö



Kehittämissideoita vuodelle 2020

- Ikäihmisten liikuntaneuvonnan ja liikunnan palveluketjun kehittäminen.
- Poikkisektorisen yhteistyön tiivistäminen.
- Vertaisohjaajien kouluttaminen ja ”kortteliryhmien” perustaminen.



Savonlinna on mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2017-2020

Yhteyshenkilöt

- Virpi Kasper, Sosteri
virpi.kasper@sosteri.fi
- Kaupungin liikunnanohjaajat:
Sami Itkonen, Tarmo Malinen, Anne Kosonen
etunimi.sukunimi@savonlinna.fi
- Annele Urtamo
Savonlinnan mentori, Ikäinstituutti
annele.urtamo@ikainstituutti.fi
(Eveliina Hovisen äitiysloman sijainen)



Ikäinstituutti

www.voimaavanhuuteen.fi